



SWEA Mallorcas medlemsblad mars 2017



Program mars 2017

Onsdagen den 1 mars klockan 12.00 Balearernas dag

Den 1 mars firas Balearernas dag med marknadsstånd fulla med hantverk, souvenirer, mat från olika regioner med mera. Huvuddelen finns på Passeig Sagrera och i Sa Faixinaparken.

Vill du ha sällskap med att uppleva folklivet och kanske äta några tapas eller något av allt grillat kött som serveras kom till Plaza La Lonja framför Börshuset klockan 12.00. Anmälan till sweamallorca.anml@gmail.com

Torsdagen den 16 mars klockan 13.30 nätverkslunch

Vi äter calcoter på restaurang Ses Coves i Genova. Calcoter är en löksort som odlas främst i den västra delen av Katalonien och ser ut som tunna purjolökar. De grillas och äts med en paprikasås. Det är sotigt och kladdigt men gott och mycket speciellt. Man äter dem bara under februari och mars.

I menyn för €25 ingår även varmrätt och efterrätt. Adressen är Calle Barranc 45. Buss 46 går via son Dureta till hållplats 141 Cami dels Reis 12. Det är cirka 200 meters promenad till restaurangen. Anmälan till sweamallorca.anml@gmail.com

Varje söndag utom i ruskväder klockan 10.30 Bellverpromenad

Vi promenerar i Bellverskogen till den 30 april. Mötesplats: Vid orienteringstavlan några hundra meter upp från grindarna på stora uppfartsvägen till Bellverslottet. (Josè Cela). Där finns gott om plats att parkera. Man kan också ta buss 3 eller 20. **Alla välkomna även barn och väluppfostrade hundar!** Promenadskor är nödvändigt.

Vi gör en paus på kafeterian i Bellveranläggningen där vi inmundigar något. Om man inte har möjlighet att gå hela rundan kan man ansluta där. Vi beräknas vara där 11.30. Ungefär klockan 12.30 är vi tillbaka vid utgångspunkten. Vi träffas prick 10.30. Om du är försenad ring 639 89 07 59 till Carin dit du kan ringa för ytterligare information. Carin har också en facebookgrupp *Bellverpromenaden*. Där meddelas eventuella ändringar i programmet.

Boka redan nu in påsklunch den 8 april.

Valborgsmässoafton med brasa och kör den 30 april.

Nationaldagsfirande 6 juni och midsommarafton 23 juni.

SWEA ger unik vänskap och gemenskap över hela världen.

Om du undrar över något här på Mallorca finns många svar på vår hemsida mallorca.swea.org och undrar du över något inom hela organisationen hittar du på swea.org. Bland annat om de avdelningar som har SWEA Professional och gärna hjälper till i starten.

Turen att svara på tio frågor har kommit till Els Marie Eriksson.



Hur länge och var har du bott utomlands?

Eftersom jag varit anställd i Utrikesdepartementet sedan 1964 har jag bott fler år utomlands än i Sverige. Jag har bott i Buenos Aires, Guatemala, Mexico, Peking, Genua och Jakarta. Till Mallorca kom jag i december 1978 som utsänd kanslist. När mitt förordnande gick ut tog jag tjänstledigt och blev "lokanställd" och när tjänstledigheten gick ut blev jag stationerad i Jakarta. Efter tre år där bad UD mig komma tillbaka till Mallorca 1990 för att förestå konsulatet och jag var sedan "honorär" konsul fram till och med 2004.

Vad gjorde du innan - i Sverige? Se ovan.

Vilken är den största förändringen? Då jag som konsultanställd här på Mallorca alltid stod med ena foten i Sverige och de flesta "kunder" var svenska kände jag mig inte som utlandsboende. Efter pensioneringen har den nya tekniken gjort att jag kan fortsätta att ha daglig kontakt.

Vilka är fördelarna med att bo utomlands? Tror att det var det lediga sättet att umgås och att vardagen kändes mindre pliktfull som jag upplevde som positivt med utlandsboendet i jämförelse med det Sverige jag lämnade på sextiotalet.

Har du upplevt några nackdelar och i så fall vilka? Nej.

Hur ser din vardag ut? Har inga fasta rutiner men vill gärna komma tidigt ur sängen. Morgonstund har guld i mund! Lyssnar på radio och läser tidningar för att hålla mig à jour med vad vad som händer lokalt och ute i världen. Tycker om att gå på bio. Sköter husägareföreningen vilket tar mycket av min tid. Ingen dag är den andra lik.

Vad gör du helst på din fritid? Som pensionär har man ingen fritid.

Vad är du bäst på? Lyssna, men skulle nog behöva hörapparat.

Och sämst? Tycka om mig själv.

När blev du SWEA och varför? Från starten. Förstod inte då hur mycket nytta och glädje jag skulle få ut av att vara Swea.



Nu tillbaka. Äntligen!

Hej alla Sweor!

Jättekul om ni vill läsa lite historia och tips. Kanske har jag skrivit om någon ört tidigare som kommer att drabba er men mycket tål att upprepas. Ta bara kålen som jag tänker ta mig en funderare på via nedanstående text. Kålen (vanlig kål) förstår ni. Är så bra på att rensa vårt system och hjälpa leverns avgiftning. Kan man tänka sig vanlig kål i faktiskt alla variationer men jag brukar använda mig av vitkål som ju finns hela året och som jag använder mycket till omslag till exempel. Den ju är skålformad och som gjord för omslag.

Här kommer lite tips och historia runt kålen vars innehåll bland annat är svavel och som frigör sig och gör den så läkande, utdragande utvärtes och invärtes och drar ut det onda.

I dagens läge, innan alla härliga nässlor och annat ogräs kommer så har jag valt att skriva om den nyttiga kålen. Kål är inte bara en nyttig grönsak utan en ovärderlig medicinalväxt. Alla sorters kål kan man använda men jag kör mest med vitkål. Invärtes är kålen bra för att rensa systemet men utvärtes mest som omslag för att ta ned svullnader i våra knän, leder och vid ödem.

Invärtes

Svalka vid feber. Starkt kålvatten och honung hjälper till att lindra vid hosta. Om man tycker att man ätit för mycket så kan man hjälpa sig själv med kålvatten (se recept nedan). Hjälper till att göra kroppen basisk när den är för sur, tänker på ont i leder och artros samt är jättebra vid blåskatarr. Det sägs att kålvatten reducerar fett och är bra för matsmältningen. I många gamla recept står det att kålvatten används som lenande och lugnade medel vid mag- och tarmcancer men man får inte påstå något utan bara tänka.

Omslag

Använd hela blad, ta bort bladnerven om den är för grov. Förväll eller stryk bladen mjuka med strykjärn. Lägg blad på det onda till exempel ett knä. Täck med plastfilm och lägg en elastisk binda för att hålla på plats samt något varmt tex fetvadd eller en ylleschal. Låt sitta över natten.

Kålvatten

Ta 2,5 deciliter finskuren kål till en liter vatten. Sjud i tio minuter och sila. Drick i önskad mängd eller drick 0,5-1.25 deciliter två gånger per dag. Använd också kålvatten mot klåda och kålsaft mot lindriga brännskador.

Historisk kommentar:

Tycker det är så intressant med historik runt alla dessa öret så här kommer lite om kål sen förr. Kålen har alltid använts som medicin. Kockt i buljong och äten, öppnar den kroppen (milt laxerande) Om man äter kål tillsammans med kött håller den en ifrån frosseri och från att bli berusad – det sägs att den täcker magen med ett skyddande lager och minskar fett. Låker alla små småskorpor, knutor och ringar som slår upp på huden och den är även bra mot mellankolli och stormigt temperament.

Arbetarna som byggde kinesiska muren levde på någon slags syrad kinesiskål som skulle hålla dem friska. Kål innehåller mer kalcium än mjölk, vitamin A,B,C och E och växtslem och senapsolja.

Slut från **Häxans Apotek** genom

Kickan Berglund

Swea Mallorca

Ordförandens ord



Solen skiner och jag börjar tro att vi lämnar den kallaste vintern på länge bakom oss, hoppas jag, och eftersom det sägs att hoppet aldrig dör så blickar vi optimistiskt framåt både när det gäller vintern och SWEA Mallorca.

Vi har haft en hel del trevliga och givande aktiviteter bakom oss, den 9 februari var en intensiv dag först en fantastisk lunch på Ram Bar sedan kaffe och mycket annat hemma hos Caj plus föredrag om Spaniens historia av Jan Törstedt. En del av oss gav inte upp så lätt utan vi fortsatte till Galleria Horrach Moya för att njuta av Pep Girbents fantastiska konst. Med andra ord en hel dag i SWEAs regi, att vara SWEA är aldrig långtråkigt.

Över hela SWEA världen bubblar det av aktivitet under februari månad, alla avdelningar har sina årsmöten, så också vi på Mallorca det är den 22 februari på Svenska kyrkan, missa inte att anmäla dig och är du inte Swea men vill se och träffa oss är du också välkommen på ett glas Cava och att komma med de frågor du vill ställa.

Njut av att solen skiner, mandelträden blommar och Mallorca är som bäst, ett litet Eden på vår jord.

Kram Britt-Marie

Avdelningsordförande SWEA Mallorca

I huv'et på en avgången "aktivist"

Det är nå't visst med svenska tjejer! SWEA, tjejmilen och vårruset startades alla av en eller flera svenska tjejer. Vad jag vet finns det inte motsvarighet till något liknande någonstans i världen. Jag tror att vi gillar varandra!

Jag har haft förmånen att få vara medlem i SWEA Internationals styrelse och regionordförande. Typisk mellanchef, med alla svårigheter som därtill hör. Eftersom jag varit avdelningsordförande på Mallorca och medlem i VEMAs styrelse sedan starten kände jag för det mesta mer tillhörighet med mina regionkamrater och mest samhörighet kände jag nog allt med min egen avdelning.

I VEMA ingår avdelningar från södra Spanien till Telemark i norr! SWEA-avdelningarna fungerar rätt olika i länder med så olika kultur och ekonomi. Vi kvinnor är fantastiska på att lösa problem utan att höja rösten eller gräla. Vi skrattar däremot väldigt mycket. Det känns verkligen att man har något gemensamt.

Naturligtvis än mer när man ses. Jag har fått vara med på två Världsmöten där jag fått allt från Sverigeinformation till skrattkurs. Alla Sweor får åka på varandras möten. Att vara med på ett SWEA-möte är som att bli frälst då inser man att man är medlem i en gemenskap med över 7.000 svenska kvinnor! SWEA är nog världens bästa resebyrå! Som avdelningsordförande på Mallorca har jag varit med på flera regionmöten och ett par som regionordförande.

När jag nu får chansen att skriva av mig lite så borde jag ju ha en massa tankar om problem, men det blir sällan några. Som "aktivist" i SWEA Har

jag lärt mig oerhört mycket och jag har haft lyckan att få lära känna många Sweor både i SWEAs internationella styrelse och många härliga år här hemma på Mallorca med många hängivna Sweor.

Jag har helt enkelt haft tolv härliga, aktiva år med Sweor och jag har haft urkul! Nu ska jag ägna mig åt min trädgård och läsa spanska, som har legat nere några år.

För mig betyder SWEA ett härligt, aktivt liv i glada stunder, men kanske det viktigaste ändå är stödet vi har av varandra i svåra tider.

Stor kram till er alla från

Kersti Winblad von Walter

Januari månad var nyckfull.

På marknad i Alaro lyste solen från klarblå himmel.



Sol och värme följdes av hagelskurar.



Januari avslutades i dimma.

Men så kom februari



Foto och text Kersti och Jan Winblad von Walter

Hänt se'n sist

Den 9 februari träffades 16 glada Sweor för att äta en lång och god nätverkslunch på Ram Bar en ny restaurang på La Rambla 20 som ingår i Tast-gruppen.



Några av oss hemma hos Caj Holm dit de flesta av oss åkte efter lunchen och flera personer tillkom så att 17 personer lyssnade på ett föredrag om Spaniens historia av Jan Törstedt. Vi blev även bjudna på kaffe, kaka och vin. Fyra Sweor fortsatte sedan på vernissage på galleria Horrach Moyà

där främst fotografier av konstnären Per Girbent visades. En lång, givande och intressant dag.

Igår onsdag hade SWEA Mallorca årsmöte i Svenska kyrkan. Vi var 28 sweor, som redan under minglet skrattade och pratade med varandra så högt att det hördes ända ut på gatan medan många passade på att betala årsavgiften.



Efter en halvtimmes mingel började själva årsmötet där alla frågor behandlades under god sämja. Under mötet berättade vår ordförande lite om SWEA och några frågor från medlemmarna besvarades.



Efter mötet serverades kyckling, olika pajer, alla lika goda, med vin och därefter kaffe. En givande och trevlig Swea-kväll som vanligt



Kersti Winblad von Walter

Avgiften betalar du till SWEA Mallorca

Iban: ES17 0487 2024 80 2000005953

BIC/SWIFT: GBMNESMMXXX

Bank BMN Banca Mare Nostrum

Om du är Au pair eller studerande betalar du halv avgift €23.

HOTEL MORITO

Cala Millor
Mallorca



SWEA ERBJUDANDE

Sweor har 15% rabatt. Hotellpris 38€. Bed&Breakfast 30€.

reservas@hotelmorito.es Bokningsreferens: of2016-SWEA

Naturligt vacker
med Marja Entrich!
Etablerad 1943



Biologiska och ekologiska hudvårdsprodukter
för hela familjen.

En av de mest lönsamma investeringarna i livet är att satsa på valet av de rätta produkterna för hud- och kroppsvård. Produkterna tillverkas i egen ECO-certifierad fabrik i Finland. Marja Entrich – ECO-certifierat företag – föregångare inom naturkosmetik, inte bara i hemlandet Sverige, utan också runt om i världen.

Erbjudande till SVEOR på Mallorca.
Vid köp 10% RABATT.

Tag kontakt med Ulrika Forsell som kan ge dig goda råd om Din hud och serva Dig med produkter.

Ulrika Forsell
Carrer Puig Pollença 21, Segundo
07015 Palma de Mallorca
Tel. 0034 645 721 454
www.behappyulrika.wordpress.com
Mail: ulrika@behappy.se

ECO CERT
ORGANIC COSMETIC

MARJA ENTRICH BIOLOGISKA
ME
ORGANIC LINE

info@marjaentrich.com
www.marjaentrich.com

Optica La Ronda



1958 startade vi vår första optikaffär på Ostermolen i Stads-hälsö och 26 år senare flyttade vi ner verksamheten till Palma, Mallorca. Ända sedan starten har vi hjälpt våra kunder att hitta rätt glasögon för både syn och stil. Välkommen!

Standardmodell optiker i Palma sedan 1981 • Specialmodell optiker i Palma sedan 1982
Perfumspecialitet • Specialbrillor • Lågprisbrillor • Guldoptiker • Svarta linser
Barnbrillor • Specialglasögon • Låga priser utanför öarna • Free eye test • Quick delivery

Calle de Andrea Doria 9, Palma
☎ +34 9021131438
optica@laronda.com



Sweorna har 30% på progressiva glasögon och 10% på linsor.

Vi får rabatt från 65 euro till 50 euro hos Patric naprapat

Vi får 10% på de flesta varor på Perfumeria Gisela med sex affärer i Arenal och fyra i Alcudia. Vi ska bara säga till i kassan att vi är Sweor.



Besök gärna vårt fina bibliotek. De flesta böckerna är yngre än tio år. Vi har framförallt svenska författare och spanska översatta till svenska. Idag finns det ungefär 500 böcker. De flesta skänkta av Sweor. Det finns 70 ljudböcker på CD. Det är enkelt att låna. Ta en bok och skriv upp i ett block och stryk när du lämnar tillbaka boken. Biblioteket finns på övre planet hos Optica La Ronda, Calle Andrea Doria 9.

Obs! Bindande anmälan till alla aktiviteter: sweamallorca.anml@gmail.com.

SWEAs aktiviteter är till för dess medlemmar om inte annat anges. Är du nyfiken på SWEA är du välkommen att vara med på EN aktivitet.

Nätverkslunch är enbart för kvinnor där vi utbyter kontakter både privata och professionella. Ibland anges att även familjemedlemmar kan bjudas in.

Kassören uppskattar om du tar med jämna pengar.

SWEA i ett nötskal

SWEA Swedish Womans Educational Association är ett globalt nätverk med över 7.000 svensktalande kvinnor i ett 70-tal avdelningar och ett 30-tal länder.

SWEA är en icke vinstdrivande ideell organisation som erbjuder ett personligt kontaktnät samt är ett starkt socialt stöd för den svenska industrin utomlands.

SWEA är den största Sverigefrämjande organisationen utanför Sverige och vårt syfte är att främja det svenska språket samt sprida svensk kultur och tradition.

SWEA ger donationer och delar ut stipendier till projekt med svensk anknytning för två miljoner kronor per år.

SWEA representeras på många platser i världen och spelar en viktig roll i svenska Utrikesdepartementets krisberedskapsplan.

Onsdagen den 22 mars Damlunch i kyrkan.

Torsdagen den 23 mars klockan 20.00 i Svenska kyrkan ger den nybildade Svenska Teatergruppen i Palma ger *Resa till Fagersta-en vardaglig realistisk bagatell* av Anna Wahlgren. Efter föreställningen erbjuds ostbricka med ett glas vin för 5 euro. Extraglas 2 euro.

Till båda aktiviteterna gäller anmälan till kyrkans hemsida eller till pärm i kyrkan.